

## Er du en god kollega?

*- Et godt arbeidsmiljø gir lavere sykefravær!*

Alle på en arbeidsplass skal bidra til et godt arbeidsmiljø. Et godt arbeidsmiljø handler om hvordan dere organiserer, planlegger og gjennomfører arbeidet.

Arbeidstilsynet har utarbeidet en liste med tips til hvordan kollegaer kan støtte hverandre og aktivt bidra til et godt arbeidsmiljø:

1. **Husk at ditt bidrag er viktig:** Vær bevisst på din egen påvirkningskraft. Alle kan påvirke eget arbeidsmiljø. Du har både ansvar og mulighet for å bidra positivt til en god arbeidsdag for alle.
2. **Ta initiativ:** Si fra til lederen din dersom det er noe i arbeidsmiljøet som ikke er bra. Ta initiativ og foreslå forbedringer dersom du synes det er behov for det.
3. **Bidra til god dialog:** Snakk med leder og kolleger om det som er vanskelig. Slik kan dere sammen skape en åpen og god dialog, med takhøyde for å ta opp problemer.
4. **Del kunnskap:** Del kunnskap, informasjon, tips og råd med kollegene dine.
5. **Ta deg tid:** Ta deg tid til de rundt deg i hverdagen. God sosial støtte fra kolleger og leder gjør oss i stand til å takle større utfordringer og er en viktig buffer mot stress, overbelastning og sykdom.
6. **Bidra til en god tilbakemeldingskultur:** Gi konstruktive tilbakemeldinger – og ta imot tilbakemeldinger på en konstruktiv måte. Alle kan bli bedre og tilbakemeldinger gir mulighet for læring og utvikling.
7. **Gi anerkjennelse:** Alle trenger å bli sett og verdsatt for å trives på jobb. Lytt til andre og vis interesse for det kollegene dine jobber med. Gi kollegene dine anerkjennelse for den jobben de gjør.
8. **Følg felles kjøreregler:** Følg de kjørereglene og rutinene dere har blitt enige om på arbeidsplassen din.
9. **Ta avstand fra mobbing:** Ikke aksepter mobbing eller utfrysing. Ta kontakt med verneombudet hvis du er usikker på hva du bør gjøre.
10. **Vær inkluderende:** Snakk pent om hverandre. Snakk med folk, ikke om folk. Den gode fellesskapsfølelsen: Vi-følelsen, er et viktig kjennetegn på et sunt og godt arbeidsmiljø.